









# 平成 27 年度 1 月中学校給食予定献立表

## 三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6 (水)	ご飯(麦)・牛乳 親子丼 味噌汁 フルーツゼリー	鶏卵・鶏肉 かまぼこ 油揚げ・みそ ☆牛乳	人参 ☆葉葱	玉葱・筍・干し椎茸 グリルピーズ ☆キャベツ みかん(缶)	☆精白米・麦 砂糖 じゃが芋 ゼリーの素	788kcal 29.4g
7 (木)	さくらご飯(麦)・牛乳 ししゃもフライ ひじきの炒め煮 七草かゆ風汁 ブルーヨーグルト	ししゃも さつま揚げ・大豆 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	人参 さやいんげん 人参	干し椎茸 ☆(大根・かぶ・せり なすな・ごきょう はこべら・仏の座) ブルー	☆精白米・麦 食物油 砂糖 ☆精白米・☆里芋	781kcal 28.4g
8 (金)	ご飯(麦)・牛乳 松風焼き エリンギソテー 味噌汁 おしるこ	鶏肉・豆腐 ☆鶏卵 みそ 豆腐・油揚げ みそ 小豆	人参 ☆小松菜 ☆小松菜	玉葱・生姜 ☆(キャベツ・エリンギ) ☆大根	☆精白米・麦 パン粉・砂糖 でん粉 もち・砂糖	760kcal 34.9g
12 (火)	ごまパン(食パン)・牛乳 はちみつ ポークビーンズ ヨーグルト和え	☆牛乳 大豆・豚肉 ヨーグルト	人参 トマトピューレ	玉葱・グリーンピース みかん・パイン(缶)	パン はちみつ じゃが芋・小麦粉 食物油 バター	829kcal 30.2g
13 (水)	ご飯(麦)・牛乳 たらの西京焼き ポテトサラダ 貝たくさん汁 ミルクプリン	たら・みそ ☆(牛乳 生クリーム) 脱脂粉乳	人参 ☆小松菜・人参	きゅうり・ホールコーン ☆(大根・しめじ)	☆精白米・麦 砂糖 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ ☆さつま芋・でん粉 プリン	795kcal 29.2g
14 (木)	ご飯(麦)・牛乳 里芋のミートカレー 福神漬け りんごサラダ	豚肉・大豆 ☆牛乳	人参 トマトピューレ	玉葱・にんにく・生姜 福神漬け ☆キャベツ・きゅうり りんご	☆精白米・麦 里芋・カレールウ 砂糖 食物油	802kcal 22.8g
15 (金)	ご飯(麦)・牛乳 元気丼 味噌汁 抹茶ケーキ	豚肉・鶏卵 豆腐・油揚げ・みそ 鶏卵・大豆 ☆牛乳	☆小松菜・人参 ☆葉葱	玉葱・☆大根・ごぼう	☆精白米・麦 砂糖 食物油 ホットケーキの粉 砂糖 バター ごま	845kcal 30.8g
18 (月)	ご飯(麦)・牛乳 酢豚 キムチ和え かきたま汁 加工小魚	豚肉 豆腐・鶏卵 小魚	ピーマン・人参 人参・☆葉葱	玉葱・干し椎茸 生姜・筍 白菜キムチ・きゅうり ☆キャベツ	☆精白米・麦 じゃが芋・でん粉・ 砂糖 食物油 ごま ごま油 でん粉	775kcal 28.7g

学校給食  
記念週間  
1/18から1/23

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力のもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			☆牛乳					
19 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		734kcal 35.2g
	サワラの辛味噌焼き	サワラ			にんにく・生姜	砂糖	ごま	
	白菜のピーナッツ和え	竹輪		☆ほうれん草 人参	☆白菜 	砂糖	落花生	
	根菜ごまみそ汁	鶏肉・豆腐・みそ		人参・☆葉葱	☆大根 	じゃが芋	食物油 ごま	
	納豆	☆納豆						
20 (水)	赤飯(麦)・牛乳・ごま塩	小豆	☆牛乳			☆もち米・麦	ごま	711kcal 22.0g
	三島コロッケ					じゃが芋・パン粉	食物油	
	ほうれん草のじゃコサラダ		ちりめんじゃこ	☆ほうれん草 人参	☆キャベツ	砂糖	アーモンド ごま油	
	三島汁	豚肉・みそ		人参	☆(大根・しめじ・根深)	☆里芋	食物油	
	果物				果物 			
学校給食が始まった明治22年頃の給食								
21 (木)	セルフおにぎり(ご飯 麦)・牛乳		☆牛乳・のり			☆精白米・麦		764kcal 32.9g
	鮭の塩焼き	鮭						
	切り昆布の煮物	竹輪	昆布	人参	干し椎茸・生姜	砂糖	ごま油 ごま	
	すいとん汁	鶏肉・☆鶏卵	☆牛乳	人参	☆根深葱・ごぼう	じゃが芋・小麦粉		
	梅干し				梅干し			
果物				果物				
ふるさと給食の日								
22 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		759kcal 31.6g
	黒はんぺんフライ	☆いわしはんぺん 鶏卵				小麦粉・パン粉	食物油 ごま	
	いか大根	いか			☆大根	砂糖		
	青菜とひじきの煮浸し	油揚げ	☆ひじき	☆小松菜	☆キャベツ		食物油	
25 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		804kcal 27.8g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・☆鶏卵	あおのり			小麦粉	食物油 ごま マヨネーズ ごま	
	ビーンズサラダ	大豆		人参	☆キャベツ・きゅうり ホールコーン			
	味噌汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆小松菜	☆大根 			
26 (火)	ソフト麺・牛乳		☆牛乳			ソフト麺		917kcal 33.7g
	ミートソース	豚肉・大豆	脱脂粉乳 チーズ	トマトピューレ トマト(缶)・人参	玉葱・生姜・にんにく	小麦粉・砂糖	バター 食物油	
	お好み豆	インゲン豆・きな粉				でん粉・砂糖	食物油	
	ココアプリン		☆牛乳 脱脂粉乳			プリン(素)・ココア		
27 (水)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 25.9g
	オムレツの野菜あんかけ	鶏卵		さやいんげん 人参	玉葱・えのき茸・筍	でん粉・砂糖		
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ油漬		☆ほうれん草 人参	☆白菜 	砂糖	ごま	
	ホワイトシチュー	鶏肉	☆牛乳	人参	玉葱・☆しめじ グリーンピース	☆さつま芋・小麦粉	バター 食物油	
28 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		741kcal 25.4g
	三島じゃがとっと	魚のすり身				じゃが芋・でんぷん		
	揚げ出し豆腐のあんかけ	豆腐		人 さやいんげん	玉葱・えのき茸・筍 干し椎茸	でん粉・砂糖	食物油	
	味噌汁	油揚げ・みそ		☆葉葱	☆大根	☆里芋		
29 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		742kcal 32.9g
	サバの味噌煮	サバ・みそ			生姜	砂糖		
	含め煮	鶏肉・生あけ		人参	筍・グリーンピース こんにゃく	じゃが芋・砂糖		
	味噌汁	みそ	☆わかめ	☆小松菜	玉葱			

☆県内産食材 天候により、変更になる場合があります。

【お知らせ】

北中学校・・・22日(金)は、特別支援学級の給食がありません。 27日(水)は、2年生の給食がありません。  
北上中学校・・・今月の給食は、17回です。